



Mus Tsev tom qab Yug me nyuam ncua sij hawm muaj kab mob COVID-19 Sib Kis Loj



Kab mob COVID-19 muaj kev sib kis loj tau hloov pauv ntau yam ntawm kev yug me nyuam rau ntau leej niam txiv. Qhov no tuaj yeem yog qhov uas xav tsis txog thiab kev nyuaj. Yog tias koj lub phiaj xwm yug me nyuam tau hloov pauv los sis koj raug cais tawm ntawm koj tus me nyuam mos tom qab yug, tej zaum koj yuav xav tau kev pab txhawb ntxiv thaum koj rov qab mus tsev. Ntawm no yog qee txoj hauv kev uas koj tuaj yeem saib xyuas tau tus kheej thiab tsim kev sib raug zoo nrog rau koj tus me nyuam mos.

Kev Ua Kev Saib Xyuas Tus Kheej



**Koj li kev noj qab
haus huv yog yam
uas tseem ceeb**

Ntawm no yog qee cov lus qhia rau txoj hauv kev uas koj tuaj yeem saib xyuas tau koj tus kheej raws li xav tau:

- Saib xyuas koj tus kheej nrog rau kev da dej ciav, da dej hauv pas, los sis lwm yam kev tu saib xyuas lub cev kom koj muaj kev kaj siab.
- Mus so kom ntau li ntau tau.
- Thov kev pab ib ncig ntawm koj tsev los ntawm koj tus khub, tus me nyuam uas muaj hnub nyoog siab zog, thiab lwm qhov chaw muab kev pab txhawb.
- Siv sij hawm rau koj tus kheej. Zaum sab nraum zoov, haus dej zov, saib yeeb yaj kiab, nyeem ntawv, los sis hu nrog tej phooj ywg tham.



**Kev hnov tau tsis kaj
siab los sis ntxov siab
nws yog teeb meem li ib
txwm muaj.**

Muaj ntau leej neeg yeej hnov tau tsis kaj siab los sis ntxov siab tom qab yug me nyuam. Yog tias koj lub phiaj xwm yug me nyuam tau hloov pauv los sis koj raug cais tawm ntawm koj tus me nyuam mos vim yog kab mob COVID-19, tej zaum koj yuav hnov tau tsis kaj siab los sis txhawj xeeb heev li. Tej zaum koj yuav xav sib tham nrog rau tus phooj ywg uas ntseeg siab, ib tug neeg hauv lub zej zog, los sis tus kws tshwj xeeb fab kev puas siab puas ntsws hais txog yam uas koj tau ntsib. Yog tias koj muaj kev cov kev xav tua tus kheej, koj tuaj yeem hu tau rau National Suicide Prevention Lifeline (Tus Xov Tooj Muab Kev Pov Thaiv Kev Tua Tus Kheej Hauv Teb Chaws) thaum twg los tau ntawm 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) los sis sib tham ntawm [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/chat).

Kev Tsim Kev Sib Raug Zoo Nrog Rau Koj Tus Me Nyuam



Thaum koj saib xyuas koj tus me nyuam, neb yuav tsim tau txoj kev sib raug zoo. Lub suab luag ntxi, kev sib khawm, lub suab luag lom zem, cov kev hloov pawm, kev puag koj tus me nyuam, thiab kev pub koj tus me nyuam txhua yam pab koj tsim txoj kev sib raug zoo nrog rau koj tus me nyuam. Koj tsis tas yuav zoo txhua yam, tsuas yog ua yam uas koj tuaj yeem ua tau xwb, thaum koj tuaj yeem ua tau.



Kev Ua Kev Saib Xyuas Koj Tus Me Nyuam

Thaum koj pub koj tus me nyuam, saib koj tus me nyuam ob lub qhov muag thiab luag ntxi, sib tham, hu nkauj, los sis sib tawb thaum lawv tab tom noj khoom noj.

Kev tu mob tuaj yeem yog ib qhov nyuaj. Muaj kev pab txhawb yog tias koj tab tom tws kev.

- Thov koj tus kws pab saib xyuas kev noj qab haus huv kom xa mus cuag tus kws sab laj txog kev pub mis.
- Nrhiav pab pawg pab txhawb kev pub mis hauv zos los sis hauv oos lais cuag li yog tiag.

Qee zaus cov me nyuam yuav quaj thiab txob taus tsis hais koj yuav ua dab tsi los xij tsuas yog ntxias tau lawv. Kev quaj tej zaum yuav yog teeb meem li ib txwm rau koj tus me nyuam, yog li ntawd ua tib zoo ntxias kom txhob quaj. Yog tias koj muaj lub sij hawm ntsib kev nyuaj, ces thov kev pab.

- Thaum cov me nyuam txob taus tej zaum yuav yog lawv tshaib plab, sab, xav tsaug zog, los sis xav kom puag.
- Thaum koj tus me nyuam sab tej zaum lawv yuav xav kom nchos thiab puag txav mus los.



Kev Ua Si Nrog Rau Koj Tus Me Nyuam

Coj yam ntxwv tus kheej kom zoo thaum koj kawm paub txog txoj hau kev ua kom tau raws li koj tus me nyuam cov kev xav tau. Qee cov me nyuam yuav ntxias tau los ntawm kev puag ncos, kev muab ua paj paws, kev hu nkauj, los sis maj mam ntxias ua lub suab yau - yau, thaum uas lwmm tus xa nyob twj ywm thiab nyob ntsiag to.

Kev sib koom ua kom muaj zoo siab thiab kev kaj siab yog ib yam zoo rau koj thiab koj tus me nyuam. Kev hu nkauj, kev nyeem ntawv, thiab kev ua si nrog rau koj tus me nyuam yuav pab ua rau koj tus me nyuam muaj txoj kev xav ruaj khov, ua rau lawv hnov tau nyab xeeb, thiab pab ua rau lawv lub hlwb loj hlob paub tab.

Sim:

- kev nyeem ntawv
- kev saib iav
- kev tso mloog yas suab
- kev pw hauv plag tsev ua ke thaum txawj nkag
- kev ua si pos qhov muag
- kev ua suab nrog rau koj tus me nyuam

Kev sib cwv fab lub cev ntaj ntsug thiab kev ntxias los ntawm kev puag thiab kev khawm yog ib yam uas zoo rau koj tus me nyuam. Txawm li cas los, nws yog qhov uas tseem uas yuav tau ua zoo saib koj tus me nyuam cov cim qhia txhawm rau kawm paub txog tias seb koj tus me nyuam nyiam kom kov npaum cas.

Cov Chaw Muab Ntaub Ntawv Qhia Paub



- Koj Tus Kws Pab Kho Mob
- Rau kev pab txhawb fab txoj kev xav thiab kev xa txuas mus ntxiv 24 teev txuas lus rau Washington Recovery Help Line (Washington Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Txhim Kho Kom Rov Zoo Li Qub) los sis tus xov tooj pab fab xwm txheej kev noj qab haus huv fab siab ntsws nyob rau hauv koj cheeb tsam warecoveryhelpline.org
- National Suicide Lifeline suicidepreventionlifeline.org 988 (Rau Cov Neeg Siv TTY ntaus 711 tag ntawv ntaus 988)
- La Leche League (kev pab txhawb kev pub mis) lalli.org
- March of Dimes Kev Nyuaj Siab Tom Qab Yug Me Nyuam marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx
- Perinatal Support Cov Kev Pab Cuam perinatalsupport.org/for-parents
- Period of Purple Crying purplecrying.info

Xav thov cov ntaub ntawv no sau ua lwmm hom qauv ntawv, hu rau 1-800-525-0127. Cov neeg thov kev pab uas tsis hnov lus los sis hnov lus tsis zoo, thov hu rau 711 (Washington Relay) los sis sau email rau civil.rights@doh.wa.gov.